دورة لبخة الأعشاب المباركة دراسة وتطبيق

الباحثة: سلوى صقر حسين المحمد
عضو منظمة الطب الأصيل العالمية عضو لجامعة العلوم الطبية الإلكترونية
باحثة في الطب النبوي وعضو بحث تطبيقي كرسي يوسف عبد اللطيف جميل جامعة الملك عبد العزيز
Omaman2005@hotmail.com
00966569000493
المملكة العربية السعودية
https://youtu.be/NMg3quPLvJQ

تشمل الدراسة المنهجية لعلم النباتات الطبية وفي الطب النبوي الأصيل قبل ان يكون ويقال الطب التكميلي عامة على أسس وقواعد ينفرد بها القائم بعلم أصول النباتات والاعشاب الطبية حيث يبدأ أولا في طرق البحث والتفكير والتجربة بالاستعانة بكتاب الله عز وجل وسنة رسوله صلى الله عليه وسلم في معرفة المغزى و الشاهد في كل ايه او حديث

التي تنفرد بعلم الأعشاب والنباتات الطبية التي ذكرت في الكاتب والسنة ثم ثانيا يقوم القائم بمعرفة علم الاعشاب باستخدام احدث الوسائل والدلالات العلمية والعملية في كشف الكثير من الفوائد والاستخدامات الطبية للأعشاب ومعرفة المواد الفعالة والمحاذير الطبية للأعشاب

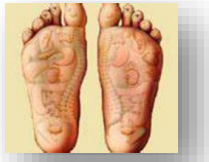
الشخص القائم على أو المؤهل بمعرفة علم أصول النباتات والاعشاب الطبية لابد له بمعرفة الاتي:

١- أن يعرف الشكل الظاهري أو المورفولوجي للعشبة والاسم العلمي لها

٢- مكان تواجد العشبة (البيئة وكيفية زراعتها)

٣- معرفة الجزء المستخدم من العشبة

٤- معرفة المواد الفعالة الموجودة في العشبة



٥- الاستخدامات الطبية للعشبة

٦- معرفة التدابير الوقائية والحذر من استخدام الجرعة الزائدة للعشبة

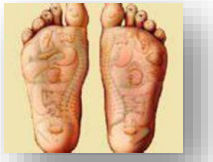
٧- معرفة غش هذه العشبة مع باقي الأعشاب (مثل الزعفران وغيرها)

٨- طريقة استخلاص المواد الفعالة في العشبة ومعرفة نسبة كل مادة فعالة عن طريق جهاز HBLC

وبعد ذلك كله لابد من تعليم الخبرة العلمية والعملية لتطبيق هذه القواعد والاسس التي ذكرناها لكي يتسنى له عمل بعض التطبيقات العشبية

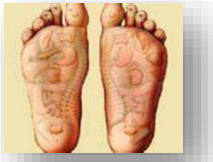
بالرغم من أن الخلاصات، كالزيوت العطرية مثلا، قد استخرجت من نباتات مختلفة على مدى قرون، الا ان طب الأعشاب التقليدي قد عمد دائما الى خلط الأعشاب لتعديل تأثيراتها، معتبرا ان الكل اهم وأعظم من الأجزاء بدأ الاتجاه للتعرف على المقومات الفردية الفعالة واستعمالاتها كعقاقير أحادية في القرن الثامن عشر، ونحن نعرف منها اليوم عدة الاف

وتظهر هذه المواد الكيميائية خاصيات مختلفة تماما عن الأعشاب الاصلية في البداية، ولكن الان بعد ادخال الكيميائيات فإن تغير بعض الخواص والمواد الجافة قد تسبب مضاعفات في بعض المضادات الحيوية والتي سوف تقلل نسبة بعض المواد الفعالة في الأعشاب مما يقلل فائدته وكثرة المضاعفات وتأثيرها على بعض أجهزة الجهاز الهضمي



وتترسب في بعض الحالات في الكلى وهذا من مضاعفات الكيميائيات التي توجد في بعض التراكيب التقليدية بسبب مرور العشبة بخط الإنتاج التصنيعي مما يعرضها للبرودة والحرارة والتخزين والكبس في خط الانتاج وعملية التخزين مما يفقدها قيمتها

لم يكن بالإمكان الحصول على هذه العقاقير الا من خلاصات النباتات ولكن فيما تم التعرف على التركيب الكيميائي للعديد من الخلاصات ويجري اليوم تركيب العقاقير بالطرق الصناعية في الانتقال من استعمال النباتات الخام الى الحبوب المصنوعة في المختبرات فقد الطب الحديث طريقة خلط وتركيب الأعشاب لتعديل سميتها وطريقة استعمال النباتات الكاملة التي تحتوي على مقومات كيميائية باستطاعتها التخفيف من مخاطر حدوث تأثيرات جانبية.



لبخه الاعشاب للإقدام

قال عليه الصلاه والسلام (من اشتكى رجله فليخضبها بالحناء) قمنا بإجراء بحث علمي في عام ١٤٢٤ و٢٠٠٥م عن فائده الحناء مع ١٣ نوعا من الاعشاب الطبيعيه، وبعد ان قرأنا عليها ايات الرقيه الشرعيه، ثم مزجنا جميع المقادير مع زيت الزيتون والعسل وقمنا بوضعها تحت القدمين، وعلى مسار اعضاء خريطه الجسم ساعه يوميا لفتره شهر كامل واستنتجنا انها تفيد مايلي:

- (١-تخفيض هرمون الحليب وذلك من خلال التحليل قبل الاستعمال وبعده
- (٢-تخفيض سموم الفشل الكلوي وبالتحاليل من قبل وبعد
- (٣-تخفيض الاملاح بالجسم وبالتحاليل من قبل وبعد
- (٤-خشونه الركب والام المفاصل
- (٥-القلق والتوتر والإكتئاب
- (٦-تقليص اورام الرحم
- (٧-ضعف المسمع
- (٨-إخراج مسمار الارض من القدم
- (٩-تبريد القدمين من الحراره
- (١٠-الياف الرحم
- (١١-حالات الضمور
- (١٢-الشقيقه
- (١٣-العين والحسد
- (١٤-اخراج السحر من الجسم

محمود بحث تطبيقي (ترخيص اسرار الطبيعه)

omaiman2005@hotmail.com

0569000493-0541603008

لبخة الأعشاب المباركة:

قال عليه الصلاة والسلام من اشتكى من رجلة فليخضبها بالحناء

وتتكون هذه الخلطة من عدة أعشاب وعلى منهج الطب النبوي الأصيل

من عام ٢٠٠٤ تم جمع هذي الأعشاب وتم خلطها بنسب متفاوتة

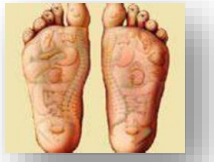
والاعشاب هي:

(١) السدر (٢) الحنا (٣) الحرمل (٤) الحدج

(٥) الحرجل (٦) الحبة السوداء (٧) الكمون (٨) الشمر

(٩) المر (١٠) النيم (١١) القسط الهندي (١٢) الزنجبيل (١٣) العسل

(١٤) زيت الزيتون



السدر

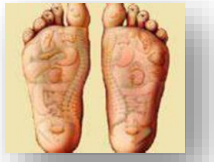
الاسم العلمي: (Ziziphus spina-christi)

السدر يُعدُّ السدر من النباتات دائمة الخضرة في الأماكن الرطبة، والتي تفقد أوراقها في المواسم الجافة وهو ينمو كشجيراتٍ أو أشجار شائكة يصل ارتفاعها إلى ١٠ أمتار، وهي ذات فروع متشابكة، لونها أبيض مصفرّ، وأزهارها صغيرة يتراوح عددها ما بين ١٠ إلى ٢٥ زهرة، أمّا سيقانها فهي مغطاة بشعيراتٍ بيضاء، وثمارها صفراء صغيرة الحجم، يتغيّر لونها إلى الأحمر عندما تجفّ، وتمتلك شجرة السدر أوراقاً صفراء مخضرّة، بيضاوية الشكل، وسطحها العلوي أملس، والسفلي مغطّى بالزغب، وهي حادّة الرأس، وعروقها بارزة.

موطن شجرة السدر: جزيرة العرب وبلاد الشام وعموما تنتشر زراعته في المناطق الاستوائية وشبه الاستوائية

ينتمي السدر: الى الفصيلة العنابية أو السدرية

الأسماء الشائعة للسدر: عرج، زجزاج، زفزوف، اردج، غسل، نبق



ويفيد السدر في:

يستخدم كمضادات للالتهابات - تعطي للجسم النشاط اللازم وتنقي دم الإنسان.

يعالج مشاكل المعدة من الالام التي تتعرض لها والإمساك -.يعالج مشاكل الأسنان واللثة فيستخدم كمسكن.

يعالج الأمراض الجلدية ومرض الجرب – يستخدم كعلاج للجروح - تحمي من الإصابة بالفطريات.

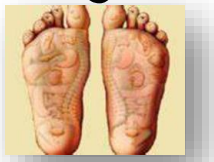
تعمل على القضاء على ديدان الأعشاب - يعمل علي التأم الكسور بشكل أسرع.

تعالج القصبات الهوائية والتهابات الحلق وتقلل من ارتفاع درجه الحرارة لجسم الإنسان

الحنا

المصطلح العلمي: (lawsonia inermis)

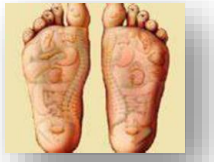
نبات الحناء شجيري معمر وله جذور وتدية حمراء وساقه كثيرة الفروع والأفرع جانبية وهي خضراء اللون وتتحول إلى البنى عند النضج، وأوراق الحناء بسيطة جلدية بيضاوية الشكل بطول ٣ ؛ ٤ سم بيضية أو ستانية عريضة متقابلة الوضع بلون أحمر خفيف أو أبيض مصفر، والأزهار صغيرة بيضاء لها رائحة عطرية قوية ومميزة وهي في نورات عنقودية والثمرة علبة صغيرة تحوي بذورا هرمية الشكل



ينتمي الحنا الى: الفصيلة الخثرية

موطن الحنا: توجد جنوب غربي آسيا، وتحتاج لبيئة حارة، لذا فهي تنمو بكثافة في البيئات الاستوائية لقارة إفريقيا كما انتشرت زراعتها في بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط وأهم البلدان المنتجة لها المغرب ومصر والسودان والصين والهند.

الأسماء الشائعة للحنا: (واليرناء والرقان والرقون والأرقان)



ويفيد الحنا في:

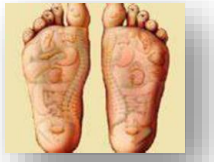
مكافحة الشيخوخة شفاء الجروح

خفض الحمى - التخفيف من آلام الصداع

محاربة الالتهابات

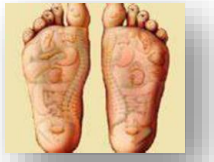
إزالة السموم من الجسم - خفض ضغط الدم

مشاكل النوم - تعالج الصّداع إذا تمّ وضعها على الرّأس والشّعر



تنبيهات:

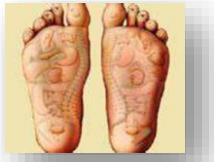
لو كنت من الذين يعانون من حساسية الجلد فقد يتسبب في حدوث الحساسية، ويظهر هذا على شكل طفح جلدي وعدم الراحة الداخلية من قبل



الحرمل

المصطلح العلمي: (Peganum)

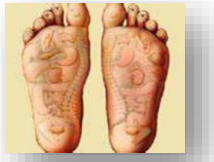
الحرمل نوع من أنواع النباتات العُشبية المُعمرّة، ويستخدم في صناعة الأدوية والعلاجات الطبية، ويبلغ ارتفاعه حوالي ٦٠ سم، وله أوراق مفصصه، وأزهار كبيرة ولونها أبيض، ويتميّز نبات الحرمل برائحته المميّزة، وفي الحرمل أربع قلويدات "مركبات قلوية"/ الأسماء الشائعة الحَرْمَلُول، الحَرْمَلِين، الحَرْمِين، الحَرْمَان



ينتمي الحرمل: ضمن الفصيلة القديسية قبل أن ينقل عام ١٩٩٦ إلى الفصيلة الغرقدية.

موطن الحرمل: يعد الموطن الأصلي لهذا النبات هي شمال افريقيا، بدءًا من بلد المغرب بامتداد يصل إلى العديد من الدول كالجزائر، تونس، ليبيا، ومصر

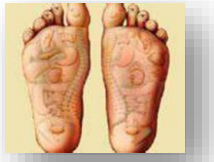
الأسماء الشائعة للحرمل: غلقه الذئب، حرمل الصحاري، فص الكلبة.



ويفيد الحرمل في:

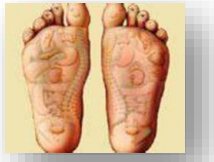
للبذور خواص مضادة لأورام الجلد (بعض انواع الخلايا السرطانية) ومضادة للأكسدة. يستعمل مستخلص البذور شعبيا، مسكناً للألم، ومعرقا، وطارداً للديدان (من خلال شل حركتها وافقادها القدرة على الحركة مما يسهل التخلص منها)، ومضادا للمغص والاضطرابات الهضمية، وفي علاج البواسير، مهدئة للأعصاب وحالات التشنّج وعلاج أمراض السكر وأمراض الكبد.

يستعمل مستخلص البذور موضعيا كمطهر مضاد للبكتيريا، يساعد على اندمال الجروح وشفاء الحروق وعلاج بعض الامراض الجلدية (حكة، تحسس، دمامل، أكزيما).



تنبيهات:

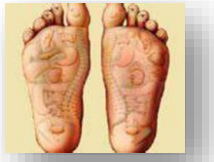
لبذور الحرمل تأثير سمي، تسبب الجرعات الكبيرة منه اضطرابات هضمية تتمثل بإقياء مترافق بغثيان وتعرق، واضطرابات قلبية (خفقان القلب)، واضطرابات عصبية (هلوسة بصرية ورجفان واختلاجات وارتعاش عضلي وخدر او شلل في الأطراف مترافقة بدوخة وانخفاض في الحرارة). مجهض بجرعات كبيرة، قد يسبب الاستعمال الطويل الإدمان.



الحدج (الحنظل)

الاسم العلمي:(Citrullus colocynthis)

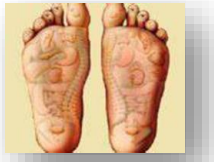
نباتٌ مُعمر دائم الخُضرة قد يصل ارتفاعه إلى ثلاثة أمتار وله ثمارٌ تُشبه ثمار البطيخ ولكن بحجمٍ أصغر، وملمس أقسى، ولب مرّ المذاق، وتنتشر سيقانه في جميع الاتجاهات لمسافة قد تصل إلى أمتار والحنظل عموماً ثمرته وأوراقه شديدة المرارة. وبعد أن تنضج الثمرة يكون لونها مصفر، وبها حب كثير.



ينتمي الى: الفصيلة القرعية

موطن الحنظل: حوض البحر الأبيض المتوسط،
وتحديداً في سواحل غرب آسيا، وسواحل شمال
أفريقيا، وسواحل جنوب أوروبا

الاسماء الشائعة: الشرى، والعلقم والحدج والهبيد،
والقرع، واليقطين البري، والتفاح المر وأسماء أخرى
تعبر عن صدى قساوة الحياة الصحراوية



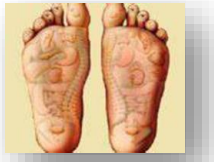
فوائد الحنظل:

يقي من السرطان - يحمي من مرض السكري

من أبرز فوائد الحنظل انه يساعد في الحماية من مرض السكري، فقد وجد أن تناول الحنظل بكميات محدودة من قبل مرضى السكري قد ساعد وبشكل كبير في ضبط مستوى سكر الدم لديهم خلال اليوم

يعالج الإمساك - يقلل من تكاثر البكتيريا

يقلل من الإصابة بمرض الفصال العظمي - يساهم في خفض الكولسترول

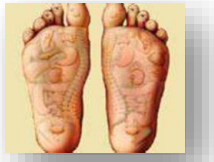


تنبيهات:

الآثار الجانبية والسلبية التي قد تصيبك اثناء استخدام نبات الحنظل تشمل:

المغص والاسهال، والقيء وضيق في التنفس، لذلك يجب الحذر اثناء استخدام هذا النبات.

قد يسبب التهاب حاد في القولون إذا تم ابتلاع نبات الحنظل، وقد يسبب نزيف داخلي يسبب الوفاة.

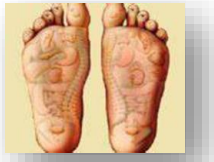


الحرجل

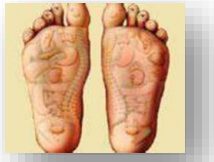
المصطلح العلمي : Solenostemma argel (Del) Hayne

أو Cynanchum argel Delile

نبات الحرجل هو نبات عشبي معمر ينمو في فصل الصيف، يتميز نبات الحرجل بطعمه الحار ورائحتها المميزة التي تشبه رائحة التوابل ، تنتشر زراعة الحرجل في المناطق الجبلية والصحراوية مثل شمال افريقيا والجزيرة العربية



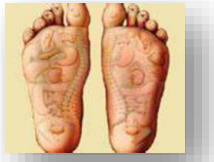
يحتوي نبات الحرجل على العديد من المركبات الكيميائية الهامة مثل ارجلين ، الجليكو سيدات ، تاتينات ، فلافونيدات ، مضادات حيوية وغيرها ، استخدم نبات الحرجل قديما في الطب الشعبي لعلاج العديد من الامراض مثل استخدامه كملين ومسكن للألم ومدر للبول ، كما تم استخدامه ايضا في الطب الحديث حيث اثبتت الدراسات والابحاث دور نبات الحرجل الفعال في علاج العديد من الامراض.



ويفيد الحرجل في:

آلام المفاصل : يعمل نبات الحرجل على تسكين وعلاج ألم المفاصل وآلام الروماتيزم وعلاج التهابات عرق النسا

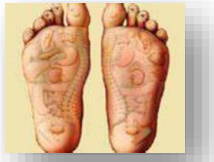
الكبد والطحال يساعد نبات الحرجل على علاج مشاكل الكبد وتضخم الطحال، فهو يعتبر عالج فعال لأمراض الكبد وتضخم الطحال



علاج الحصبة :اثبتت الابحاث والدراسات دور نبات الحرجل الفعال في علاج الحصبة

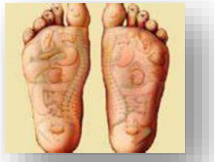
القولون العصبي :يعمل نبات الحرجل على علاج القولون العصبي وعلاج اضطرابات المعدة كما يحد من فرص الاصابة بسرطان القولون

نزلات البرد :يساعد نبات الحرجل في علاج حالات البرد والزكام التي تحدث بكثرة خلال فصل الشتاء



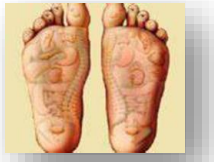
علاج الامساك :أكد الدكتور عبد الباسط السيد دور نبات الحرجل في الامساك، ويعد نبات الحرجل ملين طبيعي وفعال في علاج حالات الامساك المزمن

علاج السكري: اثبتت الابحاث ان الحرجل له تأثير فعال على عمل البنكرياس وتنظيم الانسولين



تنبيهات:

لم يثبت طبيا أي اخطار او اعراض جانبيه عند استخدام هذه العشبة لذلك تعتبر امنه بشكل كبير ولكن يجب الحذر عند استخدام عشبة نبات الحرجل في اثناء فترة الحمل حيث انه يحتوي على مواد فعاله منشطه للرحم مما قد يؤدي الى اجهاض الجنين

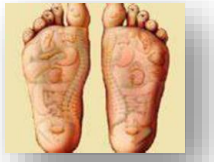


الحبة السوداء

الاسم العلمي :(Nigella sativa)

عشبة حولية تعلو ٣٠ سم، لها ساق منتصبة متفرعة وأوراق دقيقة عميقة الفصوص وأزهار زرقاء إلى رمادية وقرون وبذور مسننة،

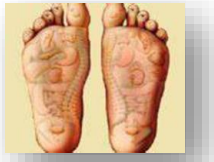
تنتمي الحبة السوداء إلى جنس الشونيز من الفصيلة الحوذانية:



موطن الحبة السوداء: الجزيرة العربية والمشرق العربي والمغرب العربي وإيران والهند وباكستان، تزرع في كثير من أنحاء آسيا ومنطقة حوض البحر الأبيض المتوسط.

الأسماء الشائعة للحبة السوداء:

لقزحة، الشونيز، شونياز، بالكالونجي الأسود، الكراوية السوداء



فوائد الحبة السوداء:

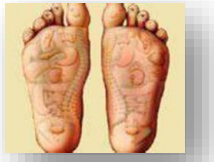
اضطرابات الجهاز الهضمي – ارتفاع ضغط الدم.

السعال.

التهاب القصبات الهوائية .الصداع.

الأكزيما – الحمى – الدوخة.

الإنفلونزا – الالتهابات المختلفة.



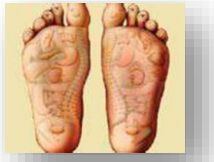
تنبيهات:

مرضى اضطرابات النزيف حيث تؤدي الى ابطاء تخثر الدم وبالتالي زيادة النزيف

مرضى السكري لأنها تقلل من مستوى السكر في الدم

مرضى ضغط الدم المنخفض لأنها تقلل ضغط الدم

العمليات الجراحية لأنها تؤدي الى زيادة خطر حدوث نزيف دموي

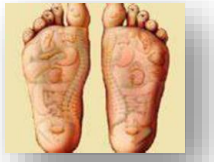


الكمون

الاسم العلمي: (cuminum cyminum)

الكمون عشبي حولي يبلغ ارتفاعه حوالي ٥٠ سم وله ساق مجوف وأوراق خيطيه تشبه إلى حد ما أوراق السنوت.

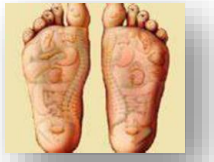
الأزهار تتجمع في نهاية الأفرع على هيئة مظلة بلون أصفر وعند النضج تكون الثمار مستطيلة شبه مسطحه مخططة بخطوط ذات لون بني غامق لها رائحة عطرية



ينتمي الكمون الى فصيلة: المظلية.

موطن الكمون: مصر وتركستان ولكنه يزرع اليوم في مختلف مناطق حوض البحر الأبيض المتوسط وفي إيران والباكستان والهند والصين وفي جنوب الولايات المتحدة الأمريكية.

الأسماء الشائعة للكمون: سنوت وشبث



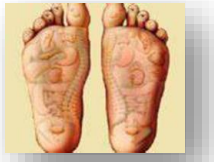
فوائد الكمون:

مفيد لمرضى السكري - علاج مشكلات المعدة

تعزيز صحة الجهاز التنفسي – تقوية الذاكرة

التخلص من سموم الجسم - مضاد للالتهابات

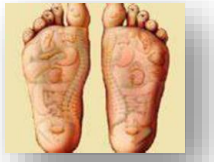
التقليل من الكوليسترول - الحماية من السرطان



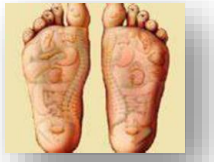
تنبيهات:

أن الإفراط في تناول الكمون قد يؤدي إلى العديد من الأعراض المختلفة في الجسم ومنها:

احتواء الكمون على نسبة عالية من الحديد قد يؤدي إلى التأثير بشكل سلبي على الكلى والكبد، لهذا لا ينصح بالإفراط في تناول الكمون لمرضى الكلى والكبد.



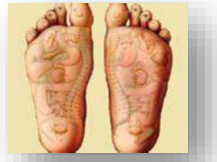
يحتوي الكمون على مادة تسمى الكركمين وهذه المادة تعمل على تثبيط المناعة وبالتالي تضعف قدرة الجهاز المناعي في الجسم من مقاومة الأمراض المختلفة.



الشمر

المصطلح العلمي: (Foeniculum vulgare)

له ٤ إلى ٥ سيقان مجوّفة، وأوراقه تُشبه الريشة، وهي بسيطة وخطيّة، كما أنّه يُنتِج أزهاراً خيميّةً مؤلّفة من أزهارٍ صفراء صغيرة، ويمكن لنبات الشمر أن يصل ارتفاعه إلى مترين، وله نوعان: الشمّر البري، والشمّر الحلو، وذلك اعتماداً على تنوّعه، ومكان نشأته سواءً من جنوبيّ أوروبا، أو منطقة البحر الأبيض المتوسط

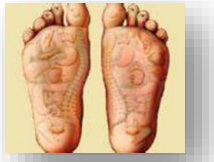


وفي الحقيقة يُعدّ هذا النبات من النباتات قصيرة الأجل، وغالباً ما يكون نموّها حولياً.

ينتمي الى: الفصيلة الخيميّة

موطن الشمر: نبات شبه سنوي، ينمو بالبرٍاري في معظم اجزاء اوروبا المعتدلة مناخاً، خصوصاً شواطئ البحر الابيض المتوسط، ويمتد شرقاً لغاية الهند.

والشمر البري موجود حول بقاع العالم قاطبة



الأسماء الشائعة: الشمار، الشمرة، الشمر، الرازيانج، البسباس.

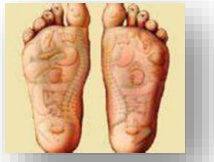
فوائد الشمر:

تعزيز صحة جهاز الدوران – تقوية المناعة

مكافحة السرطانات - خسارة الوزن وتحسين عمليات الأيض

تحسين وظائف الدماغ - تعزيز امتصاص الحديد

مفيد لصحة المرأة ودورتها الشهرية - تحسين صحة العظام



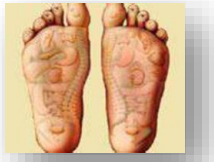
تنبيهات:

مع أن تناول الشمر عمومًا لا يرتبط بمضاعفات ويعتبر امن نسبيًا، إلا أن الأمر لا يخلو من بعض الاستثناءات القليلة.

وهذه أهم مضاعفات تناول الشمر المحتملة:

الإصابة برد فعل تحسسي.

مشاكل في الكلى، وذلك إذا تم تناول الأغذية الغنية بالبوتاسيوم مع مثبطات بيتا، لأن هذا قد يتسبب في زيادة مستويات البوتاسيوم بشكل خطير.



المر

المصطلح العلمي: (myrrh)

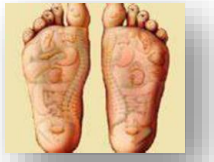
يبلغ معدّل ارتفاع شجرة المُرّ ثلاثة أمتار، لها أغصان شائكة.

طريقة استخراج المر من السيقان هو تجريح ساق الشجرة فتخرج منه هذه العصارة المعروفة بالمر وهي مادة صمغية تفرزها أغصان أشجار من نوع Commiphora myrrha,Commiphora molmol وهي عبارة عن خليط متجانس من مواد راتنجية وصموغ وزيت طيار تفرزها

وهو يشبه لبان الذكر من حيث الخامة لكنه ليس صلبا بل رطب الي حد ما ويختلف عن اللبان انه يميل للون البني بضم الباء واجود انواعه هو الصافي الذي ليس به سواد او ما اشبه بالتراب او الرمال والرديء منه العكس

الأسماء الشائعة: مر، مره، مر بطارخ، الحشيشة

موطن المر: اليمن ، عمان ، الصومال ، وشمال إفريقيا و جنوب غرب المملكة العربية السعودية



فوائد المر:

مطهر قوي، وقاتل لكثير من أنواع البكتريا، ومقوي معدي، ويستخدم في علاج الجروح المتعفنة، ويؤخذ داخلياً أيضا، ويجب عدم الاكثار منه لأنه يسبب بعض المشاكل في القولون .حالات النزلات الشعبية، والسعال المزمن، وضيق التنفس وتنبيه الأغشية المخاطية، والتهاب المثانة، وعسر الطمث، وقروح المعدة، والأمعاء، لصفاء الصوت، وازالة البحة، يمكن أخذه عن طريق المص .لتطهير الجروح، وتقرحات الجلد

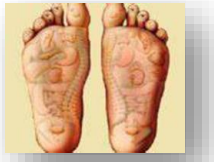
تنبيهات:

قد يسبب عدم انتظام ضربات القلب وتخفيض ضغط الدم

وقد يسبب التحسس

وقد يؤثر على مستويات السكر في الجسم

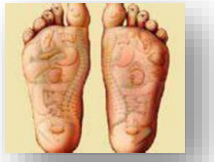
تجنب استخدام المر لمن يعاني من الالتهاب الجهازي؛ لأنه قد يجعل الحالة أكثر سوءًا. يجب على المرضى الذين يعانون من ارتفاع في درجة الحرارة تجنب تناول المر، لأنه يسبب تفاقم الحالة.



النيم

الاسم العلمي(Azadirachta indicia)

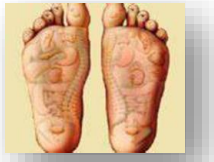
شجرة النيم هي شجرة جذابة واسعة الأوراق يمكن أن يصل ارتفاعها إلى ٣٠ متر، يبلغ حجمها ٢,٥ متر وتشكل فروعها المنتشرة إكليل مدور يصل طوله إلى ٢٠ متر، وتبقى أوراقها موجودةً طوال الفصول إلّا عندما يحصل جفاف شديد تسقط تلك الأوراق فتصبح قصيرة، وعادةً يكون الجذع مستقيم وسمكه معتدل، ويكون لحاؤها قوياً وجذورها تخترق التربة بعمق، كما أنّها شجرة دائمة الخضرة الكبيرة والأوراق تنمو بالتناوب مع الورقيات التي تحتوي على ٨ إلى ١٩ وريقة



ينتمي النيم الى فصيلة: الأزدرختية.

موطن النيم: مناطق الغابات والأخشاب في الهند و سري لانكا وتعرف بالهند باسم (المرجوسا). أول مكان وجدت فيه أشجار النِّيم هو شمال الهند، وخاصة منطقة تعرف باسم كازناتاكا. وتنتشر شجرة النِّيم كذلك في المناطق الاستوائية وتحت الاستوائية مثل إندونيسيا والسودان.

الأسماء الشائعة: النيم الشائع أو النيم الهندي أو الأزدرخت الهندي أو شجرة النيم



فوائد النيم:

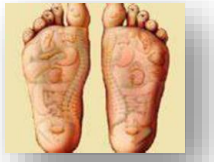
علاج الأمراض الجلدية

تقوية الجهاز المناعي

علاج تسوس الأسنان

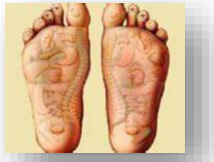
للجهاز التنفسي يستعمل لحاء الخشب الداخلي لتهدئة نوبات الربو

للجهاز البولي تستعمل ثمار النيم كعلاج للإمساك، وهي أيضا فعّالة لعلاج الديدان المعوية ومشكلات الجهاز البولي المختلفة.



تنبيهات:

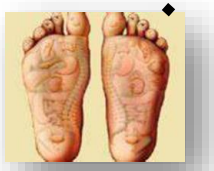
على الرغم من فوائدها لها بعض الأضرار تظهر بعد استعمالها: قد تسبب العقم عند استعمالها لفترة طويلة. لا يفضل تناول أي من مكوناتها أثناء الحمل فهي تسبب الإجهاض



القسط الهندي

الاسم العلميّ (Saussurea costus)

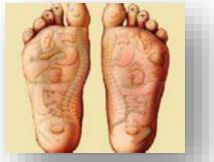
القسط الهندي شمل ما يُقارب ١٠٠٠ نوع، و٣٠٠٠٠ صنف، وهو من الأعشاب شائعة الاستخدام في الصين، والذي أصبح من الأعشاب المهمّة التي تدخل في الصناعات الدوائية في جميع الأسواق العالمية، ويتمّ حصاد جذور القسط الهندي في فصل الخريف أو الربيع، والتي إمّا أن تُجفّف، أو يتم استخلاص الزيوت الأساسية منها، وهي عادةً ما تُستخدم مع الأعشاب الأُخرى



ينتمي الى: الفصيلة النجمية

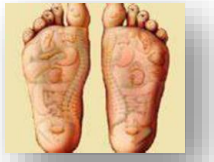
موطن القسط الهندي: الهند وباكستان والصين

الأسماء الشائعة له: لقسط البحري وهو الأبيض والعود الهندي وهو الأسود



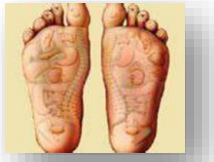
فوائد القسط الهندي:

التخفيف من مشاكل الجهاز الهضمي والغازات. التخفيف من مشاكل الدورة الشهرية. التقليل من مشاكل الكبد والكلى. التخفيف من آلام المفاصل. التخفيف من السُعال. التخفيف من أعراض الزحار بالإنجليزيّة(Dysentery) ؛ وهو التهاب يحدث في الأمعاء، وخاصةً في القولون، والذي يؤدي إلى إسهال شديد. التقليل من خطر الإصابة بالكوليرا. التقليل من خطر الإصابة بالبواسير بالإنجليزيّ (Hemorrhoids) .



تنبيهات:

يمكن للأشخاص الذين يُعانون من حساسية اتجاه عُشبة الدمسيسة أو الرجّيد بالإنجليزيّة (Ragweed) وغيرها من النباتات التي تنتمي إلى الفصيلة النجمية أن يُعانوا من حساسية اتجاه القسط الهندي أيضاً؛ ومن الأمثلة على نباتات هذه الفصيلة: الأقحوان بالإنجليزيّة(Chrysanthemum) :، ونبات الآذريون بالإنجليزيّة(Marigold) :، والأقحوان المروج بالإنجليزيّة(Daisies)



الزنجبيل

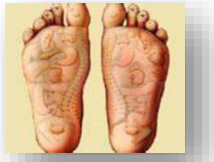
الاسم العلمي (Zingiber officinale)

ينمو الزنجبيل في التربة الخصبة الرطبة المدارية، ويتألف من جذور (ساق ترابية) ثخينة تحتوي على سطحها عقد، توضع هذ الساق الترابية تحت سطح التربة. تمتد هذه الجذور فوق سطح التربة بطول يقارب ٣٠ سم، ويوضع على هذا الساق مجموعة من الأوراق الطويلة المضلعة الخضراء، وأزهار بيضاء أو خضراء مصفرة. يتوفر الزنجبيل عامة بشكلين إما ناضج أو متوسط النضجٍ. الناضج منه له قشرة قاسية يجب إزالتها أما الزنجبيل الأقل نضجاً لا يتطلب التقشير وهو المتوفر عادة في الأسواق.

ينتمي الى: فصيلة الزنجبيليات

الأسماء الشائعة: يسمى بالكفوف. واسمه بالفارسي: أدرك

موطن الزنجبيل: الأجزاء أكثر دفئا في آسيا مثل الصين واليابان والهند، ولكن الآن يزرع في أجزاء من أمريكا الجنوبية وأفريقيا، كما يزرع الآن في الشرق الأوسط.



فوائد الزنجبيل:

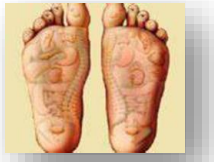
طارد للغازات والريح.

يدخل في تركيب أدوية توسيع الأوعية الدموية – وسيلة لعلاج أمراض المعدة والأمعاء

معرق وملطف للحرارة.

يدخل في تركيب وصفات زيادة القدرة الجنسية.

يدخل في علاج آلام الحيض



فوائد الزنجبيل:

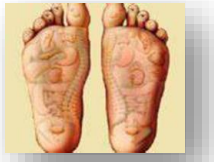
ويقوى الأعصاب

يقوى الجهاز المناعي بالجسم لتنشيطه الغدد – أي أنه مضاد حيوي طبيعي-

يقوي الهرمونات والدم، منشط للدورة الدموية

تنبيهات:

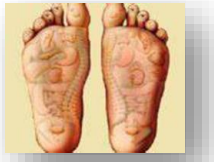
كثرة تناول الزنجبيل يسبّب تسارع في نبضات القلب وقد يسبب الزنجبيل توتّراً وهبوطاً في مهام الجهاز العصبي المركزي وقد يسبّب الزنجبيل نزيفاً حادّاً لمن يتناوله مع بعض الأعشاب؛ كالبابونج، الحلبة، القرنفل



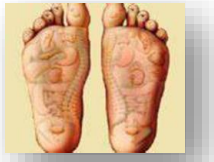
زيت الزيتون

الاسم بالإنجليزية (Olive Oil)

هناك أكثر من ٧٥٠ مليون شجرة زيتون تزرع في جميع أنحاء العالم، ٩٥ ٪ منها في منطقة البحر الأبيض المتوسط أكثر الإنتاج العالمي يأتي من جنوب أوروبا والمغرب العربي والمشرق العربي .



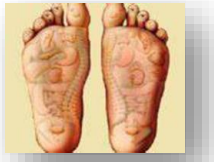
يوجد في إسبانيا وحدها أكثر من ٣٥٠ مليون شجرة على مساحة قدرها ٢,٥ مليون هكتار أي ما يعادل ٢٧٪ من المساحة المزروعة في العالم، كما تحتوى تونس على أزيد من ١٠٠ مليون شجرة زيتون موزعة على مساحة ١,٩ مليون هكتار.



زيت الزيتون غني بالدهون الصحية الأحادية غير المشبعة

زيت الزيتون هو الزيت الطبيعي المستخرج من الزيتون، ثمرة شجرة الزيتون حوالي ١٤٪ من الزيت عبارة عن دهون مشبعة في حين أن ١١٪ منها عبارة عن دهون متعددة غير مشبعة، مثل أحماض وميغا ٦ وأوميغا ٣ الدهنية. لكن الأحماض الدهنية السائدة في زيت الزيتون هي دهون أحادية غير مشبعة تسمى حمض الأوليك، وتشكل ٧٣٪ من إجمالي محتوى الزيت

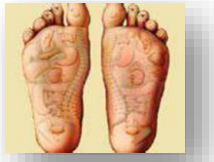
يحتوي زيت الزيتون على كميات كبيرة من مضادات الأكسدة



زيت الزيتون له خصائص قوية مضادة للالتهابات

يعتقد أن الالتهاب المزمن هو المحرك الرئيسي للأمراض، مثل السرطان وأمراض القلب ومتلازمة التمثيل الغذائي ومرض السكري من النوع ٢ ومرض الزهايمر والتهاب المفاصل وحتى السمنة .

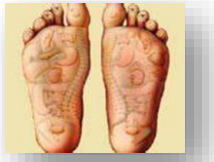
زيت الزيتون قد يساعد في منع الجلطات ويقي من أمراض القلب وله خصائص مضادة للجراثيم ويمكن أن يساعد في علاج التهاب المفاصل الروماتويدي.



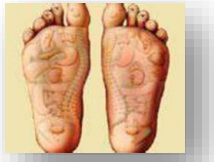
العسل

الاسم بالإنجليزية (Honey bee)

سائل لزج حلو المذاق استخدمه البشر منذ العصور القديمة؛ أي قبل ٥٥٠٠ عام تقريباً، ويتراوح لونه بين الأصفر إلى البنيّ الغامق، ويُعدّ مُنتجاً طبيعيّاً يُصنع من خلال نحل العسل؛ الذي يُدعى اسمه العلمي بـ Apis mellifera ، حيثُ إنّه يُستخلص من رحيق الأزهار

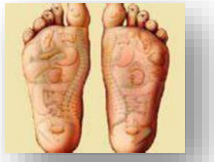


ويُخلَط مع إنزيمات النحل لتكوين هذا المزيج قبل تخزينه في خلايا قرص العسل لإبقائه طازجاً وللعسل حوالي ٣٢٠ نوعاً تختلف في لونها، ورائحتها، ونكهتها؛ بناءً على أنواع الزهور التي يُستخلص منها الرحيق، وتجدر الإشارة إلى أنّ العسل الخام لا يتعرّض للتسخين أو المعالجة، وبالمقابل فإنّ العسل المُبستر يُسخّن لمنع حدوث تبلور له، أو اختمار الخميرة أثناء تخزينه وينتمي الى فصيلة النحليات

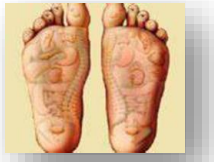


فوائد العسل:

يتكوّن العسل بشكل أساسيّ من الكربوهيدرات، والتي تكون على شكل سُكَرياتٍ أُحاديّة، وهي: الجلوكوز، والفركتوز، وتضم حوالي ٩٥٪ من وزن العسل، كما يحتوي أيضاً على كميّةٍ قليلةٍ نسبيّاً من الأحماض الأمينيّة والبروتينات تُشكّل نسبة ٠,٧٪ من وزنه، وتجدر الإشارة إلى أنّ بروتينات العسل هي إنزيماتٌ يُضيفها النحل أثناء عملية إنضاج العسل

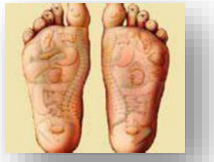
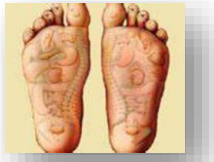


أمّا الحمض الأمينيّ الرئيسيّ فيه فهو البرولين؛ الذي يُعدّ مؤشراً لنضوج العسل، كما يحتوي العسل على معدن البوتاسيوم؛ وهو العنصر الأساسيّ الذي يتوفر فيه، ١ وعلى بعض الفيتامينات، مثل: فيتامين ج، وفيتامين ب٢، وفيتامين ب٣ وفيتامين ب٥



تنبيهات:

مرضى السكري: كما ذكر أعلاه فإنّ استهلاك كمية كبيرة من العسل من قِبل مرضى السكري من النوع الثاني قد يرفع من مستويات سكر الدم لديهم. المصابون بحساسية حبوب اللقاح: يسبب استهلاك العسل المصنوع من حبوب اللقاح حدوث ردِّ فعل تحسسيّ عند الأشخاص المصابين بحساسية تجاه حبوب اللقاح، ولذا فإنّه يُنصح تجنب تناوله من قِبلهم.



هذا ولا يسعني في هذا المقام إلا أن أشكر
حضرتكم على حسن الاستماع.
فإن اصبت من الله و إن اخطأت من الشيطان و
نعوذ بالله من شرور أنفسنا و من سيئات
أعمالنا وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين